La carie dentaire

Une fois par année, idéalement deux, nous visitons le dentiste. Nous espérons tous ne pas avoir de caries. Par contre, il faut savoir que la carie est l'une des infections les plus fréquentes chez l'humain. Les caries apparaissent surtout chez les enfants et les adolescents, mais elles peuvent surgir dans la bouche des gens de tout âge.

Peu de personnes comprennent les causes réelles de la formation des caries. Le texte qui suit t'expliquera comment se forme la carie dentaire et quelles en sont les conséquences.

Comment se forment les caries?

Que ça nous plaise ou non, notre bouche est remplie de milliers de bactéries. Les bactéries sont des petits microbes, invisibles à l'œil. La majorité de ces bactéries sont nécessaires et elles sont considérées comme nos alliées. Cependant, **d'autres** participent à la formation des caries et sont des ennemis à combattre.

Les bactéries ont besoin de sucres pour s'alimenter et se multiplier. Lorsque nous mangeons, des petits morceaux d'aliments collent sur nos dents et entre nos dents. Les bactéries se nourrissent du sucre contenu dans ces aliments et elles le transforment en substances acides. Le mélange de bactéries, de salive, d'acides et de restes d'aliments forme un petit dépôt qui colle sur nos dents et qu'on appelle la plaque dentaire. L'acide contenu dans cette plaque va attaquer les dents.

Donc, les caries se forment lorsque les mauvaises bactéries et les sucres se rencontrent et produisent de l'acide.

Symptômes

La carie est sournoise. Elle se forme en silence et sans douleur. Le mal de dents survient généralement une fois la dent cariée. Lorsqu'on a une carie, il est possible d'être plus sensible au sucre, au chaud et au froid des aliments ou d'avoir un mauvais gout dans la bouche. Si une carie demeure non traitée, la détérioration peut atteindre le nerf de la dent et ainsi causer de vives douleurs.

Quand le mal est fait!

La façon la plus simple de traiter une carie consiste à enlever la portion de dent cariée et à refermer le trou. Pour remplir cette ***cavité***, le dentiste utilise une matière dure, qui peut être un mélange de plusieurs métaux, dont l'or ou la porcelaine.

Dans certains cas, la portion de la dent atteinte par la carie est trop grande. Le dentiste utilise alors une couronne dentaire pour reconstituer la dent. Chez le dentiste, une couronne c'est un chapeau qui recouvre une dent. **Elle** est placée par-dessus la portion saine de la dent pour la protéger.

Il faut savoir qu'une carie non traitée peut s'infecter. Il arrive même que la dent soit si malade qu'elle soit complètement détruite. À ce moment là, même ses racines sont mortes. Dans ce cas, le spécialiste doit alors la remplacer totalement par une dent artificielle.

Aliments à la rescousse

Les aliments riches en calcium, en vitamine D et en protéines aident à la bonne santé des dents. Aussi étrange que ça puisse paraitre, certains aliments peu sucrés qui font partie de notre alimentation quotidienne viennent à la rescousse des dents. Il est reconnu que le fromage, les noix, les graines et le lait permettent de réduire les substances acides dans la bouche.

En prévention

Bien s'alimenter et manger moins d'aliments sucrés contribuent à garder nos dents en santé. Mais ce n'est pas tout! Plusieurs fois par jour, nous devons brosser nos dents et passer le fil dentaire. Les caries se logent généralement aux endroits les moins accessibles à la brosse à dents. Lors du brossage, nous devons nous assurer d'atteindre toutes nos dents sur toutes leurs ***facettes***. De plus, visiter notre dentiste régulièrement nous aide également à prévenir les caries.